

减肥神器能溶解脂肪让你“躺瘦”？

南京有瘦身馆一年靠它“吸金”近百万元



线上售卖此类仪器的商家宣称减肥效果不错 网络截图

减肥“神器”的真面目 现代快报/现代+记者 梅书华 摄

减肥产品多

消费者很难辨“真伪”

现代快报记者查看了多家瘦身馆的评价,有消费者表示“腰线明显了”“腿变细了”“背越来越薄了”。但也有消费者评价“与其叫减肥中心不如叫智商检测中心。”表示做完之后并没有什么变化,也提出店员在灌输容貌焦虑。

这类仪器是否合规?记者在探访中,进一步询问仪器是否有备案,一家工作人员模糊地表示,有备案,但是资料在老板手里。另一家则拿出一本仪器的资质手册,坦言这是非医疗器械,而记者看到手册上的官方声明并没有提到减肥瘦身的字眼,只表示“可以用于面部、身体的美学护理”。

记者致电南京市市场监督管理局,咨询这类仪器的监管归属与备案情况。医疗器械监管处的工作人员表示,首先要判断该产品是否属于医疗器械,可以看产品标签有没有标医疗器械注册证号或备案凭证号,也就是国械注准,若没有标识,可能不是医疗器械或者不是有证书的医疗器械;还可以通过国家药监局官网的医疗器械分类目录搜索辅助判断,不过分类鉴定较专业,市级通常无法进行,主要由省局和国家局负责。

当现代快报记者询问是否有数据库可查询某产品是否为医疗器械,工作人员表示因医疗器械种类繁多,没有能涵盖所有南京市面上医疗器械的数据库。她进一步表示,若消费者无法判断,可收集证据举报,如说明瘦身馆位置、仪器宣称的功能,并提供能提供证据。举报可拨打全国统一投诉举报热线12315。

BMI 正常

隐藏“胖人”更要增肌

在探访瘦身馆的过程中,现代快报记者发现有的消费者看起来并不胖。社交平台上,减肥也已经“卷”到许多体重标准甚至是偏瘦的人群,不少身高达到170厘米的女孩,正因为自己体重超过50公斤而苦恼。金晖在门诊上也遇到过这类焦虑过重的人群。

什么样的体重最合适?许多人会通过BMI公式来判断,但BMI也有局限性,它没办法区分身体里的脂肪和肌肉。金晖介绍,有的人看着不胖,BMI正常,可实际上脂肪含量高,肌肉量少,且很有可能是内脏脂肪,这类人属于隐藏“胖人”,仍有健康风险,需要增加肌肉含量。

在减肥这条路上,许多人只顾着“掉秤”,却忽视了增肌的重要性。其实,增肌可以带来更好的减脂效果,因为肌肉能够提高基础代谢率——肌肉多的人,就算处于休息状态也比肌肉少的人消耗得多。金晖建议,减肥的人群可以适当做一做平板支撑、深蹲等抗阻运动,促进肌肉生成,也要多晒太阳,促进维生素D的生成,这一营养素也是肌肉的“小帮手”。

“国家喊话管理体重,呼吁的是健康体重,我们需要管理的是自己的健康。”金晖介绍,肥胖会带来各种健康问题,比如高血压、糖尿病,这会提高患心脑血管疾病的风险;还有多囊卵巢综合征,这一疾病是女性不孕的一大凶手;肥胖同时也会提高肿瘤的发病率。减重的目的是减少疾病的发生,获得更健康的寿命。“保持合适的体重就可以获得更久的健康寿命,减肥过度,可能会适得其反。”

“躺瘦”成本不低,一年为瘦身馆带来近百万元

“我们去年减过最重的一个客户是230斤,4月底来的,12月底结束,减到了120斤。”南京新街口一家瘦身馆的一名工作人员介绍了一些成功案例,并给记者推荐了团购套餐。记者看到,“躺瘦”成本并不低。价格最高的身材管理年卡套餐,包含了5次“减脂”综合服务,售价3940元,年售已经突破200+。粗略地计算,多个套餐的年销售额近百万元。

这种“减脂”到底是什么原理?工作人员介绍,主要就是以内脂刀和V8这两种仪器服务,内脂刀可以将大块的脂肪变软,打散,变成颗粒,通过汗液、尿液、呼吸排出体外。当记者询问要不要同时配合运动时,她直言:“我们家就是躺着瘦,你如果能运动的话,就可以自己减了。”

现代快报记者调查发现,目前南京几十家机构都在推这种类似的减脂服务,所谓的“躺瘦”神器也是五花八门。河西金鹰一家减肥美容店的工作人员表示,该店使用的是“CRS大力

神科技”,机器帮助溶脂,腰围可减少1—6厘米。“做一次就能看到变化。”她介绍,水波刀技术,可以产生热能,使脂肪从固态变为液态。脂肪挤压出来后,进行二次燃烧,变成水和二氧化碳,通过呼吸和大小便排掉。

不仅可以解决肥胖,这类减肥机构里,还针对减肥后的皮肤褶皱推出了治疗机器,比如“纤体之王V8”,工作人员介绍该机器的微电流头可激活受损、老旧、死亡的细胞,修复、紧致减肥后出现的皮肤褶皱。

这些套餐的价格并不低,那么,这类仪器是不是也十分昂贵?记者在网购平台进行了搜索,输入“内脂刀”后,页面跳出不同型号的内脂刀产品。价格在2000—10000元。记者咨询了一家售卖内脂刀448K养生仪的商家,该仪器售价为4500元。客服介绍,这台仪器能够实现减肥瘦身,做10次可以减3—10斤,维度减少2—6厘米。

专家:以此瘦身不靠谱,成年人脂肪细胞恒定不变

为了弄清这些减肥方式是否靠谱,记者进一步采访了三甲医院的专家。对于通过机器分解、打散、液化脂肪,并通过排泄物排出的说法,东南大学附属中大医院营养科、内分泌科主任医师金晖表示并不科学。如果想把脂肪从固态转变为液态,需要较高的温度,一般而言会灼伤

皮肤。而且脂肪的消耗是通过转化,给人体提供能量,及多种必需物质,而不是通过肠道最终排出。

“这种通过机器抖动、按摩等来瘦身的方式,门诊上也有患者咨询。”江苏省人民医院减重代谢外科主任医师梁辉告诉记者,这类“神器”大多是营销噱头,以此瘦身并不靠谱。对于缩小,甚至分解内脏脂肪的说法,他直言,成年人的脂肪细胞数量恒定不变,人在变瘦时,脂肪细胞会相应缩小,但被动机械按摩、负压等方式仅作用于皮下脂肪,对总体重影响小,更无法影响内脏脂肪。“即使是运动,也无法直接影响到内脏脂肪,只有造成能量缺口,即摄入热量少于消耗热量,才会开始消耗内脏脂肪。”

此外,有的大体重人群在减肥成功后,的确存在皮肤出现褶皱的情况,但是这种褶皱通过微电流机器恢复的可能性极小,因为褶皱是皮肤和皮下组织收缩程度不同导致,也就是脂肪体积变小,皮肤“坍塌”,皮肤本身是纤维素,是不会变化消失的,可以通过手术切除。还有一种“肥胖纹”,类似“妊娠纹”,是因为皮肤短时间内被迅速拉伸,导致皮下撕裂,这种可以通过补充胶原蛋白和使用一些药物让皮肤变紧致。

溶解脂肪还能美容?这样的“躺瘦”减肥方法在南京城悄然流行。不少减肥瘦身馆力推这类仪器,宣称不用运动不用节食月瘦8—15斤,甚至有瘦身馆靠这类“神器”一年“吸金”近百万元。近日,现代快报记者调查发现,这种“躺瘦”的方法并不科学。

实习生 葛雨琪 王家佳
现代快报/现代+记者
梅书华 刘峻



扫码看视频

河西德牙口腔3周年院庆盛典

4月26日,南京德牙联合口腔医院将迎来3周年庆典,同时独家承办“2025年江苏省口腔数字化技术学术会议”。届时,20余名知名口腔专家、三甲医院学科带头人和200多名口腔医生、学者将齐聚一堂,为南京市民带来行业先进的口腔诊疗技术。

为回馈广大市民的支持与厚爱,德牙口腔在3周年庆典当天准备了超多惊喜福利。首先,1000颗品牌种植体可免费申领。无论您是单颗缺牙、多颗缺牙,还是半/全口缺牙,均可免费申领,种几颗减免几颗种植体费用。现场还设有100万元现

金红包奖池,到院参与活动就有机会抽取!

此外,德牙口腔拥有德国UDMS数智化即刻舒适种牙技术,可以实现术前无痛、术中舒适、术后舒适的种牙体验。现场还有交定金砸金蛋,可享折上折优惠,最高可在优惠价基础上再减1000元。更有小米冰箱、彩电、洗衣机等超大家电好礼等您来拿。此次优惠力度为一年中最大,错过再等一年。

现在拨打025-86286666领取活动邀请函,当天凭邀请函参加活动可以领大品牌乳胶枕。

通讯员 浩楠